

IMPACTOS DO USO DE TELAS DIGITAIS NA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

IMPACTS OF DIGITAL SCREEN USE ON ANXIETY IN ADOLESCENTS

Ciências Humanas • 24/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/782264415](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/782264415)

Elisabete Gonçalves Melnick¹

Marcia de Moura Castro Flores²

Neusa Salete Vitola Pasetto³

RESUMO

O avanço das tecnologias digitais modificou significativamente a rotina dos adolescentes, ampliando o tempo de exposição às telas e levantando preocupações sobre possíveis impactos na saúde mental. Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre o uso excessivo de telas digitais e os níveis de ansiedade em adolescentes de 12 a 15 anos. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e correlacional, realizada com 16 adolescentes matriculados em uma escola privada de Curitiba, Paraná. Foram utilizados um Questionário Sociodemográfico e autoavaliação do tempo diário de exposição às telas, e o Brief Symptom Inventory (BSI) para avaliação de sintomas psicológicos. Os resultados indicaram que adolescentes com maior tempo de exposição às telas apresentaram níveis mais elevados de ansiedade, irritabilidade, alterações do sono e dificuldades emocionais. Observou-se associação significativa entre o uso de dispositivos digitais para estudos e pesquisas escolares e maiores escores de ansiedade e ansiedade fóbica, além de associação entre jogos no computador e maiores níveis de ansiedade. Também foram identificados maiores escores de ansiedade fóbica entre participantes do sexo feminino e entre adolescentes que perceberam impacto negativo do uso das telas em sua rotina e humor. Conclui-se que o uso excessivo de dispositivos digitais pode influenciar negativamente a saúde mental dos adolescentes, reforçando a necessidade de estratégias preventivas e de orientação quanto ao uso equilibrado das tecnologias digitais. Entretanto, os resultados devem ser interpretados com cautela devido ao reduzido número de participantes e ao caráter observacional da pesquisa.

Palavras-chave: Adolescência; Ansiedade; Saúde mental; Telas digitais.

ABSTRACT

The advancement of digital technologies has significantly transformed adolescents' routines, increasing screen exposure time and raising concerns about possible impacts on mental health. This study aimed to investigate the relationship between excessive digital screen use and anxiety levels among adolescents aged 12 to 15 years. This is a quantitative, descriptive, and correlational study conducted with 16 adolescents enrolled in a private school in Curitiba, Paraná, Brazil. The instruments used included a sociodemographic questionnaire, self-assessment of daily screen exposure time, and the Brief Symptom Inventory (BSI) to evaluate psychological symptoms. The results indicated that adolescents with greater screen exposure presented higher levels of anxiety, irritability, sleep disturbances, and emotional difficulties. Significant associations were observed between the use of digital devices for school studies and research and higher scores of anxiety and phobic anxiety, as well as between computer gaming and increased anxiety levels. Higher phobic anxiety scores were also identified among female participants and adolescents who perceived that screen use negatively affected their routine and mood. It is concluded that excessive use of digital devices may negatively influence adolescents' mental health, reinforcing the importance of preventive strategies and guidance regarding balanced use of digital technologies. However, the findings should be interpreted with caution due to the small sample size and the observational nature of the study.

Keywords: Adolescence; Anxiety; Mental health; Digital screens.

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase do desenvolvimento humano caracterizada por intensas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Nesse período, o indivíduo vivencia mudanças relacionadas à construção da identidade, ao desenvolvimento da autonomia e ao fortalecimento das relações interpessoais. Simultaneamente, ocorre maior vulnerabilidade ao surgimento de transtornos emocionais, especialmente aqueles relacionados à ansiedade, em razão das demandas acadêmicas, familiares e sociais típicas dessa etapa do ciclo vital.

Paralelamente a essas transformações, observa-se uma crescente inserção das tecnologias digitais na rotina dos adolescentes. Smartphones, computadores, tablets, redes sociais, plataformas de streaming e jogos digitais passaram a ocupar papel central nas atividades diárias, influenciando formas de comunicação, aprendizagem, entretenimento e socialização. O avanço tecnológico trouxe benefícios importantes, ampliando o acesso à informação, à educação e à interação social. Entretanto, também despertou preocupações relacionadas aos possíveis impactos do uso excessivo dessas tecnologias sobre a saúde mental.

Nos últimos anos, diversos estudos têm apontado associação entre o aumento do tempo de exposição às telas e a elevação de sintomas psicológicos em adolescentes. Entre os principais efeitos observados destacam-se alterações no padrão de sono, dificuldades de concentração, irritabilidade, isolamento social, redução da atividade física e aumento dos níveis de ansiedade e depressão. A hiperconectividade característica da sociedade contemporânea tem contribuído para a permanência prolongada em ambientes digitais, muitas vezes em detrimento das interações presenciais e de atividades fundamentais para o desenvolvimento saudável.

As redes sociais merecem atenção especial nesse contexto. Embora favoreçam a comunicação e o compartilhamento de experiências, também podem intensificar processos de comparação social, busca excessiva por validação externa e exposição constante a padrões idealizados de comportamento e aparência. Esses fatores podem contribuir para sentimentos de inadequação, baixa autoestima e aumento do sofrimento emocional, especialmente entre adolescentes que se encontram em processo de formação identitária.

Além das redes sociais, os jogos digitais também têm sido objeto de investigação científica. Dependendo do tempo de exposição e da forma de utilização, podem representar tanto oportunidades de lazer quanto fatores associados ao aumento da excitação emocional, competitividade excessiva e dificuldades de autorregulação emocional. Da mesma forma, a utilização de dispositivos digitais para atividades acadêmicas pode gerar sobrecarga cognitiva e emocional quando associada a elevadas demandas escolares e à necessidade constante de conexão.

Do ponto de vista neurobiológico, a adolescência corresponde a um período de intenso desenvolvimento cerebral. Estruturas relacionadas ao processamento emocional, como o sistema límbico, apresentam amadurecimento mais precoce do que regiões responsáveis pelo controle inibitório e tomada de decisão, como o córtex pré-frontal. Essa condição torna os adolescentes mais suscetíveis a respostas emocionais intensas e a comportamentos impulsivos, aumentando a vulnerabilidade aos efeitos negativos da exposição excessiva aos estímulos digitais.

A ansiedade, por sua vez, pode ser compreendida como uma resposta emocional natural diante de situações percebidas como ameaçadoras. Entretanto, quando ocorre de forma intensa, persistente e desproporcional, pode comprometer significativamente o funcionamento social, acadêmico e emocional do indivíduo. Atualmente, os transtornos de ansiedade figuram entre os problemas de saúde mental mais prevalentes na adolescência, representando importante desafio para famílias, escolas e profissionais de saúde.

Considerando a crescente presença das tecnologias digitais na vida dos adolescentes e os indícios encontrados na literatura científica acerca de seus possíveis impactos emocionais, torna-se relevante investigar a relação entre o uso de dispositivos digitais e os níveis de ansiedade nessa população.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre o uso de telas digitais e os níveis de ansiedade em adolescentes de 12 a 15 anos. Adicionalmente, buscou-se identificar os principais padrões de utilização dos dispositivos digitais e verificar possíveis associações entre diferentes formas de uso e os níveis de ansiedade e ansiedade fóbica apresentados pelos participantes.

MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e correlacional, cujo objetivo foi investigar a relação entre o uso de telas digitais e os níveis de ansiedade em adolescentes. A amostra foi composta por 16 estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental, com idades entre 13 e 15 anos, matriculados em uma instituição privada da cidade de Curitiba, Paraná. A seleção dos participantes ocorreu por

conveniência, considerando a disponibilidade e acessibilidade dos adolescentes.

Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico, um instrumento para caracterização do uso de dispositivos digitais e o Brief Symptom Inventory (BSI), empregado para avaliação dos sintomas de ansiedade e ansiedade fóbica. Os dados foram coletados mediante autorização dos responsáveis legais por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) pelos adolescentes participantes. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética sob CAAE nº 93011325.1.0000.5221.

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio do software IBM SPSS Statistics versão 30. Foram realizadas análises descritivas e comparações entre grupos utilizando o teste t de Student para amostras independentes, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

A amostra apresentou média de idade de 13,6 anos (DP = 0,7), com distribuição equilibrada entre os grupos etários. Houve predominância do sexo feminino (73,3%). Todos os participantes estavam matriculados no 9º ano do Ensino Fundamental. Em relação às atividades de lazer, observou-se que a maioria realizava atividades recreativas entre três e quatro vezes por semana, além de manter interações presenciais frequentes com amigos e familiares. Mais de 80% dos adolescentes relataram perceber, ao menos ocasionalmente, que o uso dos dispositivos digitais influencia sua rotina ou humor.

Quanto à disponibilidade de dispositivos digitais, todos os participantes possuíam smartphone e televisão, enquanto 93,8% possuíam computador ou notebook. A maioria dos adolescentes (68,8%) relatou possuir entre quatro e cinco dispositivos digitais diferentes, evidenciando elevada inserção tecnológica.

As atividades mais frequentemente realizadas nos dispositivos digitais foram acesso às redes sociais (100%), estudos e pesquisas escolares (75%), jogos digitais (62,5%) e plataformas de streaming (56,3%). Esses dados demonstram que os dispositivos digitais desempenham funções sociais, acadêmicas e recreativas relevantes no cotidiano dos participantes.

A avaliação dos níveis de ansiedade por meio do BSI revelou média de 56,8 pontos para ansiedade e 55,4 pontos para ansiedade fóbica. Considerando o ponto de corte recomendado pelo instrumento, verificou-se que 31,2% dos adolescentes apresentaram elevação nos níveis de ansiedade e 18,7% apresentaram elevação nos níveis de ansiedade fóbica.

Ao analisar a associação entre ansiedade e variáveis relacionadas ao uso de dispositivos digitais, observou-se diferença estatisticamente significativa apenas para a variável “estudos e pesquisas escolares”. Adolescentes que utilizavam dispositivos digitais para fins acadêmicos apresentaram escores médios de ansiedade significativamente superior aos daqueles que não utilizavam ($60,4 \pm 8,0$ versus $45,8 \pm 8,5$; $p = 0,007$).

Também foi identificada associação significativa entre a utilização do computador para jogos digitais e níveis mais elevados de ansiedade. Os participantes que jogavam no computador

apresentaram média de ansiedade de 61,7 pontos, enquanto aqueles que não realizavam essa atividade apresentaram média de 51,8 pontos ($p = 0,045$).

Em relação à ansiedade fóbica, verificou-se associação significativa com o sexo feminino ($p = 0,004$), com a percepção de impacto do uso dos dispositivos digitais sobre a rotina ou humor ($p = 0,030$) e com o uso de dispositivos para estudos e pesquisas escolares ($p = 0,047$). Adolescentes do sexo feminino apresentaram médias substancialmente mais elevadas de ansiedade fóbica quando comparadas aos participantes do sexo masculino. Da mesma forma, participantes que relataram que o uso das telas afeta sua rotina ou humor apresentaram escores mais elevados de ansiedade fóbica.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam a ampla presença das tecnologias digitais no cotidiano dos adolescentes investigados. O fato de todos os participantes possuírem smartphone e utilizarem redes sociais demonstra a centralidade desses recursos na comunicação, socialização e entretenimento da população adolescente contemporânea. Além disso, a elevada quantidade de dispositivos disponíveis sugere acesso constante aos ambientes digitais.

Os achados indicaram associação significativa entre o uso de dispositivos digitais para estudos e pesquisas escolares e maiores níveis de ansiedade e ansiedade fóbica. Embora as tecnologias digitais sejam ferramentas importantes para a aprendizagem, o contexto acadêmico pode estar associado a fatores estressores, como pressão por desempenho, excesso de atividades escolares e

necessidade permanente de conectividade. Tais fatores podem contribuir para o aumento do sofrimento emocional entre adolescentes.

Outro resultado relevante foi a associação entre jogos realizados no computador e níveis mais elevados de ansiedade. Estudos recentes sugerem que ambientes digitais altamente estimulantes e competitivos podem favorecer estados de hiperativação emocional, aumentando sentimentos de tensão, irritabilidade e dificuldade de autorregulação emocional. Embora o presente estudo não permita estabelecer relações de causalidade, os dados reforçam a necessidade de investigação mais aprofundada sobre o tema.

Também foi observada maior prevalência de ansiedade fóbica entre adolescentes do sexo feminino. Esse resultado está em consonância com a literatura científica, que aponta maior vulnerabilidade das meninas ao desenvolvimento de sintomas ansiosos durante a adolescência. Aspectos biológicos, sociais e culturais podem contribuir para essa diferença, incluindo pressões relacionadas à aparência física, comparação social e maior exposição emocional nas redes digitais.

Outro aspecto importante refere-se à percepção dos próprios adolescentes sobre os impactos do uso das telas. Os participantes que relataram influência negativa dos dispositivos digitais sobre sua rotina ou humor apresentaram maiores escores de ansiedade fóbica, sugerindo que a consciência dos prejuízos emocionais associados ao uso excessivo pode estar relacionada ao sofrimento psicológico percebido.

De forma geral, os resultados corroboram estudos recentes que associam o uso excessivo de tecnologias digitais ao aumento de sintomas ansiosos na adolescência. A hiperconectividade, a exposição contínua às redes sociais e a redução das interações presenciais são apontadas na literatura como fatores potencialmente relacionados ao comprometimento da saúde mental de jovens.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu identificar associações relevantes entre o uso de dispositivos digitais e indicadores de ansiedade em adolescentes. Os resultados demonstraram associação significativa entre o uso de dispositivos para estudos e pesquisas escolares e maiores níveis de ansiedade e ansiedade fóbica, bem como entre jogos realizados no computador e maiores escores de ansiedade. Também foram observados níveis mais elevados de ansiedade fóbica entre adolescentes do sexo feminino e entre aqueles que perceberam impacto negativo do uso das telas sobre sua rotina ou humor.

Apesar da relevância dos achados, os resultados devem ser interpretados com cautela em razão do tamanho reduzido da amostra e do delineamento correlacional da pesquisa, que não permite estabelecer relações de causalidade. Recomenda-se que estudos futuros sejam realizados com amostras maiores e mais diversificadas, possibilitando maior generalização dos resultados.

Os achados reforçam a importância do desenvolvimento de ações de orientação, prevenção e psicoeducação voltadas ao uso

equilibrado das tecnologias digitais, envolvendo adolescentes, familiares, escolas e profissionais da saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADOLE-SENDO. *Referências bibliográficas selecionadas sobre adolescência*. 2022. <https://adole-sendo.info/pesquisadores/2022/08/20/referencias-bibliograficas-sobre-adolescencia-selecionadas/>

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V. *Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: Análise das produções científicas brasileiras*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(1), 351–361. 2022. <https://www.scielo.br/j/csc/a/Q3q7tgFtypyLXf9c9tRHMNr/>

ALVES, A. A. M.; RODRIGUES, N. F. R. *Determinantes sociais e económicos da saúde mental*. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127–131. 2010. [https://doi.org/10.1016/S0870-9025\(10\)70003-1](https://doi.org/10.1016/S0870-9025(10)70003-1)

AMARANTE, P. *Saúde mental e atenção psicossocial*. Fiocruz, 2007.

AMERICAN Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental Disorders*. 5th ed., text rev. 2022.

ANDRADE, I. F.; BONI, R. *Telas e TDAH: Tem relação? O Diário Online*. 2023. <https://www.odiarionline.com.br/telas-e-tdah-tem-relacao/>

ASSIS, S. G., AVANCI, J. Q.; SERPELONI, F. *O tema da adolescência na saúde coletiva: Revisitando 25 anos de publicações*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(12), 4831–4842. 2020. <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n12/4831-4842/>

BERNARDINO, D. (n.d.). *Como conduzir um questionário de dados sociodemográficos*. QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/pt-br/questionario-de-dados-sociodemograficos/>

BRASIL, Ministério da Educação; UNESCO. *Crianças, adolescentes e telas: guias sobre o uso de dispositivos digitais*. Governo Federal. 2025. https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf

CENTERS for Disease Control and Prevention. 2024. *National Health Interview Survey – Teen (NHIS-Teen), 2021–2023*. <https://www.cdc.gov/nhis/teen>

CONSELHO Federal de Psicologia. *Guia sobre uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes*. CFP. 2025.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, J. D. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications. 2018.

CRUZ, L. L. V. *Saúde mental: Os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas – Uma revisão integrativa*. *Revista Sociedade Científica*, 7(1). 2024. <https://revista.scientificsociety.net/wp-content/uploads/2024/05/Art.39-2024.pdf>

CUNHA, A. B., RESENDE, I. L. S.; SILVA, J. G. M. *A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes (Trabalho de conclusão de curso)*. Centro Universitário UMA, 2022.

DEROGATIS, L. R. *BSI inventário breve de sintomas*. São Paulo: Hogrefe, 2024.

DEROGATIS, L.R. *Brief Symptom Inventory: Administration, Scoring, and Procedures Manual*. 3rd ed. Minneapolis: National Computer Systems, 1993.

ESCOLA Odila Rosa Scherer. *Projeto “Mais brincar, menos celular” busca reduzir o uso excessivo de telas*. *Folha do Mate*. 2022. <https://folhadomate.com/destaque/projeto-em-escola-busca-reduzir-o-uso-excessivo-de-telas/>

HAIDT, J. *A geração ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Companhia das Letras. 2024.

HERCULANO-HOUZEL, S. *O cérebro adolescente: A neurociência da transformação da criança em adulto*. Sextante, 2013

INSTITUTO Cactus; AtlasIntel. *Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens*. *Veja Saúde*. 2023. <https://veja.abril.com.br/saude/excesso-de-redes-sociais-esta-associado-a-45-dos-casos-de-ansiedade-em-jovens/>

LIMA, C. F. *Crianças usam mais a internet pelo próprio celular, diz TIC Kids*. *Lunetas*. 2024. <https://lunetas.com.br/criancas-usam-mais-a-internet-pelo-proprio-celular-diz-tic-kids-2024/>

LIVINGSTONE, S.; BLUM-ROSS, A. *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children’s lives*. Oxford University Press. 2020.

MAYER, B. A. *Why parents should focus on screen addiction instead of screen time. Parents.* 2025. <https://www.parents.com/screen-time-addiction-linked-to-mental-health-concerns-11760143>

MINISTÉRIO da Saúde. *Saúde mental.* 2022. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>

NICOLELIS, M. *Caminhamos para criar milhões de “zumbis digitais”, diz neurocientista sobre impacto da IA. O Globo.* 2025. <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/08/21/caminhamos-para-criar-milhoes-de-zumbis-digitais-diz-o-neurocientista-miguel-nicolelis-sobre-impacto-da-ia.ghtml>

PEREIRA, K. S.; RODRIGUES, R. G. *Impactos do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. Revista Farol,* 3 (3), 2024. p. 54-59. <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/551>

SANTOS, R. M. S. *Sem limite de idade: Uso excessivo de telas piora saúde mental de diferentes gerações.* Universidade Federal de Minas Gerais. 2023. <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/sem-limite-de-idade-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes>

SANTOS, W. A.; GOMES, T. S.; BERMUDEZ, B. E. B. V. *Uso de telas por adolescentes femininas no Brasil. Revista Panamericana de Salud Pública,* 49, e23. 2025.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. M. *Adolescência através dos séculos. Psicologia: Teoria e Pesquisa,* 26

(2), 2010. p. 227-234.

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/MxhVZGYbrsWtCsN55nSXszh/>

SIEGEL, D. J. Cérebro adolescente: a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos. São Paulo: Versos, 2016.

SILVA OLIVEIRA, A. C.; SANTOS DA ANUNCIÇÃO, F.; SILVA MASCARENHAS, V.; SILVA GOMES, A. S.; MATOS SANTOS DANTAS, B.; CUNHA NASCIMENTO, O.; SANTOS SILVA, C.; BESSA JÚNIOR, J. Nomofobia entre estudantes universitários: uma revisão integrativa. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, v. 14, n. 3, e11097, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v14i3.11097>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital. Rio de Janeiro: SBP, 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Uso de telas na infância e adolescência: recomendações. Rio de Janeiro: SBP, 2016. Disponível em: <https://sites.usp.br/rpp/wp-content/uploads/sites/415/2019/02/SBP-orientacao-digital-criancas.pdf>.

TWENGE, J. M. iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood. New York: Atria Books, 2018.

ZABLOTSKY, B.; TERLIZZI, E. P.; NG, A. E. Screen time and mental health among U.S. adolescents aged 12–17: National Health Interview Survey, 2021–2023. Hyattsville: National Center for Health Statistics,

<https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db513.htm>.

¹ Faculdade Inspirar. Curso de Psicologia. Curitiba, PR, Brasil. Orcid:

<https://orcid.org/0009-0005-1963-2918>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Faculdade Inspirar. Curso de Psicologia. Curitiba, PR, Brasil. Orcid:

<https://orcid.org/0009-0007-4938-389X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Faculdade Inspirar. Curso de Psicologia. Curitiba, PR, Brasil. Orcid:

<https://orcid.org/0009-0000-9697-0500>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4836295898816702>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)